

## STANISLAV GROF E LA PSICOLOGIA DEL FUTURO

Monica Introna



Uno dei massimi esponenti della Psicologia del Futuro (\*) è Stanislav Grof, psichiatra e ricercatore con più di cinquant'anni di esperienza nella ricerca sul potenziale trasformativo degli stati non ordinari di coscienza.

Ho conosciuto Grof in occasione del Convegno di Biotransenergetica tenutosi a Milano dal 15 al 18 ottobre 2009 dal titolo "Oltre la mente verso una coscienza dell'Unità. Da una Cultura della Competizione a una Cultura della Condivisione" ([www.biotransenergetica.it](http://www.biotransenergetica.it)). Ho così avuto l'opportunità di ascoltare e conversare con un personaggio di indiscusso spessore culturale e professionale che, insieme a Abraham Maslow, ha dato i natali alla *Psicologia Transpersonale*.

La psicologia transpersonale è definita "una branca della psicologia il cui studio si estende alle esperienze e agli stadi di coscienza che trascendono i limiti dell'io personale e della razionalità convenzionale".

L'idea centrale della psicologia transpersonale è che l'uomo non sia semplicemente un'unità bio-psichica ma un insieme aperto e collegato, nella sua realtà più intima e profonda, ad una dimensione "spirituale" che tutto abbraccia.

Secondo il *Journal of Transpersonal Psychology*, la psicologia transpersonale "riguarda lo studio della più alta potenzialità dell'umanità e il riconoscimento, comprensione e realizzazione degli stati di coscienza unitivi, spirituali e trascendenti".

Conosce i suoi natali grazie all'esperienza professionale che Stanislav Grof sviluppa in America, dove si trasferisce dalla natia Praga dove nasce nel 1931 e si laurea in Medicina, acquisendo in seguito il dottorato di ricerca presso l'Accademia cecoslovacca delle Scienze. Inizia la sua formazione come psicanalista freudiano ed in questo contesto avvia i suoi primi esperimenti con l'LSD, all'epoca legale, come mezzo per indurre stati di coscienza non ordinari in futuri terapeuti.

Giunge in America invitato dalla Johns Hopkins University di Baltimora e vi rimane durante gli eventi della Primavera di Praga. Diviene quindi Direttore del reparto di Ricerca Psichiatrica al Centro di Ricerca Psichiatrica del Maryland, dove sperimenta l'LSD come mezzo per alleviare le sofferenze dei malati di cancro terminali.

Tra il 1960 e il 1967 è stato Principal Investigator in un programma di ricerca psichedelica presso il Research Istituto Psichiatrico di Praga.

Nel 1973 Grof viene invitato dall'Esalen Institute di Big Sur, California, e vive qui fino al 1987 come insegnante residente. Conosce studiosi come Joseph Campbell, Abraham Maslow, Fritjof Capra, Gregory Bateson e altri, che scopre avere interessi, conoscenze e una visione della psiche molto vicini alla sua.

In seguito a questi incontri e ad un'intensa attività seminariale Grof, insoddisfatto dello stato attuale della psicologia che, a suo parere, non prendeva dovutamente in considerazione la sfera spirituale della psiche, fonda insieme a Abraham Maslow e ad altri ricercatori, la psicologia transpersonale,



definendola la Quarta Forza della psicologia (le prime tre erano il comportamentismo, la psicanalisi e la psicologia umanistica).

La Quarta Forza fa un ulteriore passo in avanti: afferma che l'Io (o Sé) personale è solo il riflesso di un Sé trascendente, di un centro di coscienza transpersonale, in cui tutte le cose trovano la loro origine e il loro principio costitutivo.

Maslow in "Verso una psicologia dell'essere" (Astrolabio, Roma 1971) afferma: "Dovrei pure osservare che, a mio avviso, la psicologia umanistica, la Terza forza della psicologia, è transitoria, è un prologo ad una Quarta psicologia ancor più "elevata", trans-personale, trans-umana, incentrata sul cosmo anziché sui bisogni e sull'interesse umano, oltrepassante la condizione umana, l'identità, l'autorealizzazione e così via."

Si evidenzia in queste affermazioni *l'aspetto spirituale dell'esistenza*, aspetto che non implica adesione a un credo particolare. Si tratta infatti di un approccio che non prende avvio da rivelazioni o dogmi, ma da una ricerca sugli stati di coscienza non-ordinari. L'uomo acquista così un'identità "transpersonale", cioè un'identità in grado di trascendere la struttura della personalità, senza perdere però il contatto con la propria individualità.

Si tratta di un pensiero in linea con la Psicopsintesi (\*\*\*) di Roberto Assagioli il quale afferma che "l'individuo si scopre 'cittadino di due mondi' e viene invitato a vivere 'coi piedi per terra e la testa alta verso il cielo'" (Lo sviluppo transpersonale, Astrolabio, Roma, 1988).

Attraverso l'osservazione degli stati non ordinari di coscienza Grof ritiene di aver ampliato alcuni aspetti descrittivi metapsicologici, aggiungendo al "livello biografico" tipico dell'analisi tradizionale, due livelli "transbiografici": il "livello perinatale", che è in relazione con l'esperienza della nascita, e il "livello transpersonale", che è in relazione con la dimensione extrasensoriale e che implica il superamento del confine spazio-temporale.

La sua psicologia presuppone un paradigma scientifico della realtà che oltrepassa alcuni limiti del pensiero newtoniano-cartesiano e che deriva da alcune fra le più recenti scoperte della scienza moderna come la fisica quantistica.

Grof deduce dai suoi studi che alcuni stati psichici comunemente diagnosticati psichiatrici, come le psicosi, sono in realtà "crisi psicospirituali", da lui definite "emergenza spirituale" (Emergenza spirituale, Red, Como, 1993). Si tratta di stati che rivelano un grande potenziale evolutivo e di rinnovamento interiore, potenziale che può esprimersi solo se i contenuti vengono elaborati opportunamente, consentendo un naturale processo di guarigione e di sviluppo psicologico.

Dopo la scomparsa di Maslow, la psicologia transpersonale ha potuto continuare ad essere esplorata grazie a Grof che sviluppa una nuova tecnica di evoluzione della coscienza denominata "Respirazione olotropica" che userà sempre di più nella sua pratica terapeutica. La parola "Olotropica" significa letteralmente "movimento verso l'interezza" (dal greco "holos"= tutto e "trepein"= muovendo nella direzione di qualcosa).

Questo tipo di respirazione è un potente approccio per l'auto-esplorazione e la guarigione, e integra le intuizioni relative alla moderna ricerca sulla coscienza, l'antropologia, le varie psicologie del profondo, la psicologia transpersonale, le pratiche spirituali orientali, e le tradizioni mistiche del mondo.

La tecnica della respirazione olotropica è in grado di provocare stati non



ordinari di coscienza attraverso mezzi naturali quali la respirazione, la musica evocativa e il lavoro sul corpo. Secondo le teorie di Grof le esperienze che emergono durante questa attivazione dell'inconscio possiedono qualità terapeutiche, in quanto possono far emergere contenuti inconsci dotati di una forte carica emotiva con conseguente rimozione dei blocchi psicologici.

Il processo utilizza mezzi molto semplici: unisce respirazione accelerata con musica evocativa. Con gli occhi chiusi e sdraiata su una stuoia, ogni persona usa il suo stesso respiro e la musica nella stanza per entrare in uno stato non-ordinario di coscienza. In questo stato si attiva il naturale processo di guarigione interiore della psiche dell'individuo.

Negli ultimi decenni è stato riscoperto il potenziale terapeutico della respirazione, caratterizzata da una sorta di "sacralità" caratteristica delle varie tradizioni spirituali e sciamaniche ed è stata ridotta a semplice funzione fisiologica, perdendo così il suo significato di connessione con la psiche e lo spirito. Sono state così sviluppate tecniche che la utilizzano con diverse modalità.

La strategia ologica di "psicoterapia" o di evoluzione della coscienza, si basa sul principio fondamentale che i sintomi, sia emotivi che psicosomatici, rappresentino un tentativo spontaneo dell'organismo di guarire se stesso, superare i propri traumi e raggiungere uno stato di maggior equilibrio.

Il sintomo viene visto quindi come un'opportunità di cambiamento, una tendenza naturale che la terapia dovrebbe assecondare, diversamente da quanto avviene nella pratica tradizionale, focalizzata soprattutto sulla sua soppressione.

Nel metodo "terapeutico" sviluppato da Grof, attraverso l'utilizzo di mezzi naturali come la respirazione, la musica evocativa e tecniche di lavoro sul corpo, vengono indotti potenti stati non ordinari di coscienza che portano alla rimozione dei blocchi bioenergetici ed alla liberazione delle energie fisiche ed emotive represses. La risoluzione del trauma e il cambiamento che ne deriva, può significare una vera e propria trasformazione della personalità e scaturisce da vissuti profondi che spesso sfuggono alla comprensione razionale. Tale risoluzione può avvenire a livello biografico, essere cioè connessa ad esperienze e traumi infantili o all'emergenza di materiale perinatale e transpersonale.

La respirazione ologica può essere combinata con un'ampia gamma di altre diverse forme terapeutiche o espressive come la psicoterapia verbale, il lavoro sul corpo, lo psicodramma, lo yoga, la danza, la pittura etc., costituendo un insieme "terapeutico" che favorisce profonde trasformazioni psicologiche e l'evoluzione della personalità.

Ma sicuramente le psicoterapie spirituali e corporee sono maggiormente in sintonia con un metodo che coinvolge il corpo, la mente e l'anima in un processo unico e indissolubile.

(\*) vedi della stessa autrice n° 14 di Riflessionline

(\*\*) vedi della stessa autrice n° 10 di Riflessionline